یادداشت

بهروز

۴نفر از ۵۰نفر!

دوشنبه شب گذشته مراسم معرفی برترین های فصل گذشته فوتبال،فوتبال ساحلی وفوتسال کشور در رده های سنی مختلف (نونهالان تا بزرگسالان) بانوان و آقایان در برج میلاد تهران برگزار شد که با کمال تعجب ،در میان ۵۰ نفر برگزیده در بخش های مختلف،فقط چهار نفر از استان خراسان رضوی حضور داشتند. در فوتبال که نتایج کاملا ناامید کننده بود و تمام ظرفیت خراسان رضوی منحصر به نام "انسیه خباز مافی نژاد" شد که به عنوان "برترین کمک داور فوتبال بانوان کشور" جایزه گرفت. جالب است بدانید در شرایطی که رشته فوتبال ساحلی مدت هاست در خراسان رضوی فعالیتی ندارد و عملا تیمی از استان به رقابت های کشوری اعزام نمی شود؛ پشتکار ستودنی یک داور خراسانی،همه محدودیت ها را بی اثر کرده وانتخاب "حمید مقدم متین" به عنوان برترین داور فوتبال ساحلی کشور،باعث شد تا آبروی استان در این رشته حفظ شود. اما در این برهوت افتخار،بزرگ ترین موفقیت خراسان رضوی در رشته مظلوم ومحبوب فوتسال بود که در این بخش دوتن از فعالان خراسان رضوی که سال هاست به دلیل کم توجهی ها و البته دستمزدهای ناچیز،فوتسال را در خارج از محدوده جغرافیایی استان خود دنبال می کنند،روی سکوی افتخار رفتند. نخستین فرد "حمید بی غم" سرمربی خراسانی تیم "مس سونگون آذربایجان شرقی" بود که به عنوان برترین سرمربی فوتسال کشور معرفی شد و نفر بعد نیز "مهدی جاوید" گلزن ملی پوش مشهدی بود که دو دهه است،خارج از استان به افتخار آفرینی مشغول است و در فصل گذشته لیگ برتر کشور نیز برای چندمین سال متوالی و این بار با پیراهن تیم منحل شده "تاسیسات دریایی تهران" "آقای گل" فوتسال ایران شد. همان طور که اشاره شد حضور فقط چهار نفر در جمع ۵۰ نفر برتر این رشته ها خبر از این می دهد که کارهای انجام نشده در فوتبال،فوتبال ساحلی و فوتسال بانوان و آقایان استان،بسیار است...

خبر

طرقبه شاندیز ،ناسخ

افتتاح اولین خانه ورزش روستایی طرقبه شاندیز

اولین خانه ورزش روستایی شهرستان طرقبه شاندیز به طور رسمی در روستای "مغان" افتتاح شد. رئیس اداره ورزش و جوانان این شهرستان به خبرنگار ما گفت: قرار است چهار خانه ورزش روستایی در این شهرستان دایر شود که خانه ورزش مغان، اولین آن بود. "محمد رضا سعیدی" افزود: مراسم افتتاح این خانه روستایی با حضور بخشدار و دیگر مسئولان شهرستان برگزار شد و برخی تجهیزات و ابزار ورزشی از قبیل میز فوتبال دستی، تنیس روی میز، شطرنج، ۲۰ قطعه تشک یک متری و ۱۳ عدد توپ ورزشی نیز به این خانه ورزش روستایی اهدا شد. وی افزود: سه خانه ورزش روستایی دیگر نیز در روستاهای چاه خاصه، نغندر و چاهشک راه اندازی خواهد شد.

دوندگان "جاده ولایت" با سپری کردن مسافت ۲۳۰۰ کیلومتری، دیروز وارد مشهد مقدس شدند

سلام نهم به امام هشتم

معاون وزیر ورزش: در رویداد جاده ولایت، عشق و ارادت به امام رضا(ع) موج می زند

گزارش جلسه

علی ترابی

کاروان فرهنگی ورزشی دوی استقامت امدادی "جاده ولایت" روز گذشته همزمان با میلاد امام رضا(ع) در میان استقبال مردم و مسئولان وارد مشهد شد و با در دست داشتن پرچم متبرک امام هشتم شیعیان به سوی حرم مطهر رضوی مشرف شدند.

به گزارش "خراسان رضوی"، امسال برای نهمین سال متوالی ۲۳ دونده با عبور از شش استان خوزستان، کهگیلویه و بویراحمد، فارس، یزد، خراسان جنوبی و خراسان رضوی مسیر ۲۳۰۰ کیلومتری مشهد شلمچه تا مشهد مقدس را طی کردند و صبح دیروز وارد مشهد شدند که پس از برنامه استقبال از این کاروان در عرصه میدان شهدا، مراسم اختتامیه این جشنواره فرهنگی ورزشی نیز با حضور معاون وزیر ورزش و جوانان، استاندار، معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس و دیگر مسئولان استانی در رواق "دارالهدایه" حرم مطهر برگزار شد و از تمام دوندگان جاده عشق تقدیر به عمل آمد. وی تصریح کرد: امیدوار هستیم بتوانیم در سال های آینده این حرکت را به شکل گسترده تری ادامه دهیم و شاهد مشارکت هرچه باشکوه تر مردم در استان های مسیر حرکت جاده ولایت باشیم.

برکات جاده ولایت

معاون وزیر ورزش و جوانان در مراسم اختتامیه این جشنواره گفت: معنویت خاصی در رویداد جاده ولایت وجود دارد، به طوری که نوع پوشش لباس های کاروان دوندگان تا حمل پرچم مقدس بارگاه مطهر رضوی در مسیر، نشانه عشق و ارادت به امام رضا(ع) است که نصیب دوندگان شده است. "عبدالحمید احمدی" افزود: برگزاری جشنواره فرهنگی ورزشی "جاده ولایت"، برکات زیادی را به همراه دارد. تاثیری که این رویداد در مسیر حرکت در بین مردم و شهرهای مختلف گذاشته، نکته ای است که نشان دهنده اهمیت موضوع جاده ولایت است. وی همچنین خاطر نشان کرد: ورزش فقط کسب مدال و قهرمانی نیست. بلکه با ورزش می توان ارزش های فرهنگی را نیز در جامعه ترویج کرد که حرکت دوندگان جاده ولایت در این زمینه قابل تحسین است.

استاندار خراسان رضوی نیز با اشاره به اقدام ارزشمند دوندگان جاده ولایت، گفت: این حرکت فرهنگی ورزشی که هر ساله انجام می شود، احیا کننده مسیر امام رضا(ع) به مشهد است. در واقع دوندگان این کاروان به عنوان کسانی که مسیر قدمگاه های امام رضا(ع) را طی و سیره رضوی

عکس ها: روابط عمومی استان قدس رضوی

را ترویج می کنند، مورد احترام مردم هم قرار دارند. "علیرضا رشیدیان" افزود: همه ما موظف به ترویج آموزه های رضوی که مبتنی بر علم، تعامل و گفت و گوست، هستیم و هر کسی در هر جایگاه و مسئولیتی که دارد، موظف است این ارزش ها و سیره رضوی را در جامعه تبلیغ کند. وی اظهار کرد: بزرگ ترین نعمت خداوندی به ما حب اهل بیت(ع) و نگین آن حب امام رضا(ع) است. وی اظهار کرد: در این دنیای پرتلاطم که انسان ها دچار سرگشتگی هستند و انسانیت به واسطه مسائل بی ارزش مادی زیر پا گذاشته می شود و حقوق ملت ها از بین می رود، انسان سرگشته، امروز نیازمند یک آغوش مهربان و امام رضا(ع) این پناهگاه امن است.

برگزاری گلریزان و آزادی ۲ زندانی

سرپرست کاروان جاده ولایت نیز درباره جزئیات این جشنواره، گفت: کاروان جاده ولایت حرکت خود را از هفدهم تیرماه با حضور ۲۳ دونده از مشهد شلمچه آغاز کرد و با طی ۲۳۰۰ کیلومتر همزمان با میلاد امام رضا(ع) وارد مشهد شدند. "محمد عجمی" افزود: در این کاروان کوچک ترین دونده ۱۶ سال و مسن ترین آن ۸۰ سال سن داشتند که همگی این مسیر طولانی را به عشق امام رضا(ع) و بدون هیچ مشکلی طی کردند. وی خاطر نشان کرد: در بین ۲۳ دونده، هفت نفر از استان های آذربایجان غربی، فارس، یزد و خراسان جنوبی بودند. وی خاطر نشان کرد: در طول مسیر دوندگان با توجه به مسافت بین شهرها، حرکت خود را ادامه می دادند.

ولی به طور متوسط روزانه بین ۱۰ تا ۱۵ کیلومتر ورزشکاران می دویدند. وی اظهار کرد: در طول مسیر نیز اقدامات فرهنگی همچون عیادت از بیماران، حضور در خانه سالمندان و حتی یک برنامه گلریزان نیز در شهریزد برگزار شد و با کمک خیران دو جوان زیر ۱۸ سال نیز از زندان آزاد شدند. وی همچنین به درگذشت یکی از مسن ترین دوندگان جاده ولایت اشاره و اظهار کرد: مرحوم "اصغر ریگی" که در همه دوره های جشنواره جاده ولایت حضور داشت، متاسفانه در شهرستان "اقلید" فارس با یک موتورسیکلت دچار سانحه شد و پس از چند روز در کما بودن، به دیار باقی شتافت.

شایان ذکر است، حجت الاسلام "سید جلال حسینی" معاونت تبلیغات و ارتباطات اسلامی آستان قدس رضوی، دکتر سید علی اکبر جواهری، مدیر تربیت بدنی آستان قدس، صبوریان مدیر کل ورزش و جوانان استان نیز در مراسم اختتامیه این جشنواره درباره حرکت ارزشمند دوندگان جاده ولایت سخنانی را بیان کردند.

از میان خبرها

ورزش

ناگفته های سرمربی خراسانی تیم ملی والیبال نشسته از قهرمانی جهان

پیروز- سرمربی خراسانی تیم ملی والیبال نشسته تصریح کرد: برای لیگ جهانی و مسابقات قهرمانی جهان به دلیل سطح بالای آن ها و شرایط دیگر تیم های شرکت کننده، از بازیکنان باتجربه در ترکیب تیم بهره بردیم اما به نسبت سطح بازی های آسیایی ترکیب تیم را تا حدی تغییر خواهیم داد تا از ترکیب ۱۸ نفره مد نظر، به دیگر نفرات هم نوبت حضور در میدان برسد. "هادی رضایی" در گفت و گو با مهر و با اشاره به روندی که تیم والیبال نشسته تا دست یابی به قهرمانی جهان در مسابقات اخیر طی کرد، گفت: در مرحله مقدماتی هر سه دیدار خود را با برد پشت سر گذاشتیم. سپس در مرحله یک چهارم نهایی، مصر را شکست دادیم و بعد از آن برای حضور در فینال مقابل او کراین به پیروزی رسیدیم. در فینال هم بوسنی را از پیش رو برداشتیم و قاطعانه قهرمان شدیم. وی با بیان این که تیم ملی والیبال نشسته مدعی جدی قهرمانی در مسابقات بود، یادآور شد: طی یک سال گذشته ملی پوشان زحمت زیادی کشیده بودند. والیبال نشسته در ایران با بسکتبال آمریکایا فوتبال برزیل مقایسه می شود چون سطح بالایی دارد و بازیکنان خیلی قشنگ و حرفه ای در این تیم بازی می کنند. به گفته رضایی اعضای تیم ملی والیبال نشسته حدود ۲۰ روز استراحت خواهند داشت سپس از اواخر مرداد، دور جدید تمرینات شان را برای اعزام به اندونزی و حضور در بازی های پاراآسیایی دنبال خواهند کرد. رضایی با بیان این که برای تیم ملی والیبال نشسته مردان از پارالمپیک ریو تا پارالمپیک توکیو یک برنامه چهار ساله تنظیم شده بود، افزود: به واسطه برگزاری رقابت های لیگ جهانی، قهرمانی جهان و بازی های پاراآسیایی مهم ترین بخش این برنامه برای امسال بود که خوشبختانه دو رویداد آن را تا به امروز با قهرمانی پشت سر گذاشته ایم. وی با یادآوری این که تیم ملی والیبال نشسته در اولین دوره لیگ جهانی که به میزبانی تبریز برگزار شد، به عنوان قهرمانی دست یافت، خاطر نشان کرد: در مسابقات قهرمانی جهان هم با حضور تمام تیم هایی که کاملاً آماده و مدعی بودند، توانستیم قهرمان شویم و با اقتدار سهمیه پارالمپیک را از آن خود کردیم. از حالا به بعد تمرکزمان روی بازی های پاراآسیایی است که احتمالاً با شکل و شرایطی متفاوت در آن شرکت خواهیم کرد.

اخبار

کوتاه

گلبهار ،ناسخ- کاروان ورزشی دختران دانشجوی موسسه آموزش عالی سناباد گلبهار برای شرکت در چهاردهمین المپیاد ورزشی دانشگاه ها و موسسات آموزش عالی کشور به شیراز اعزام شدند.

خوشاب، خبرنگار خراسان/ مسابقات ورزشی بومی و محلی دهه کرامت با حضور ۳۰۰ بانوی ورزشکار شهرستان خوشاب در رشته های داژبال، تفنگ بادی و هفت سنگ برگزار شد.

جدول، سرگرمی، ورزش ذهن [۱۳۹۷/۵/۳]

نقش یاب مارپیچ

یک شنبه ها و چهارشنبه ها

زمان پیشنهادی ۳۵ دقیقه — متوسط

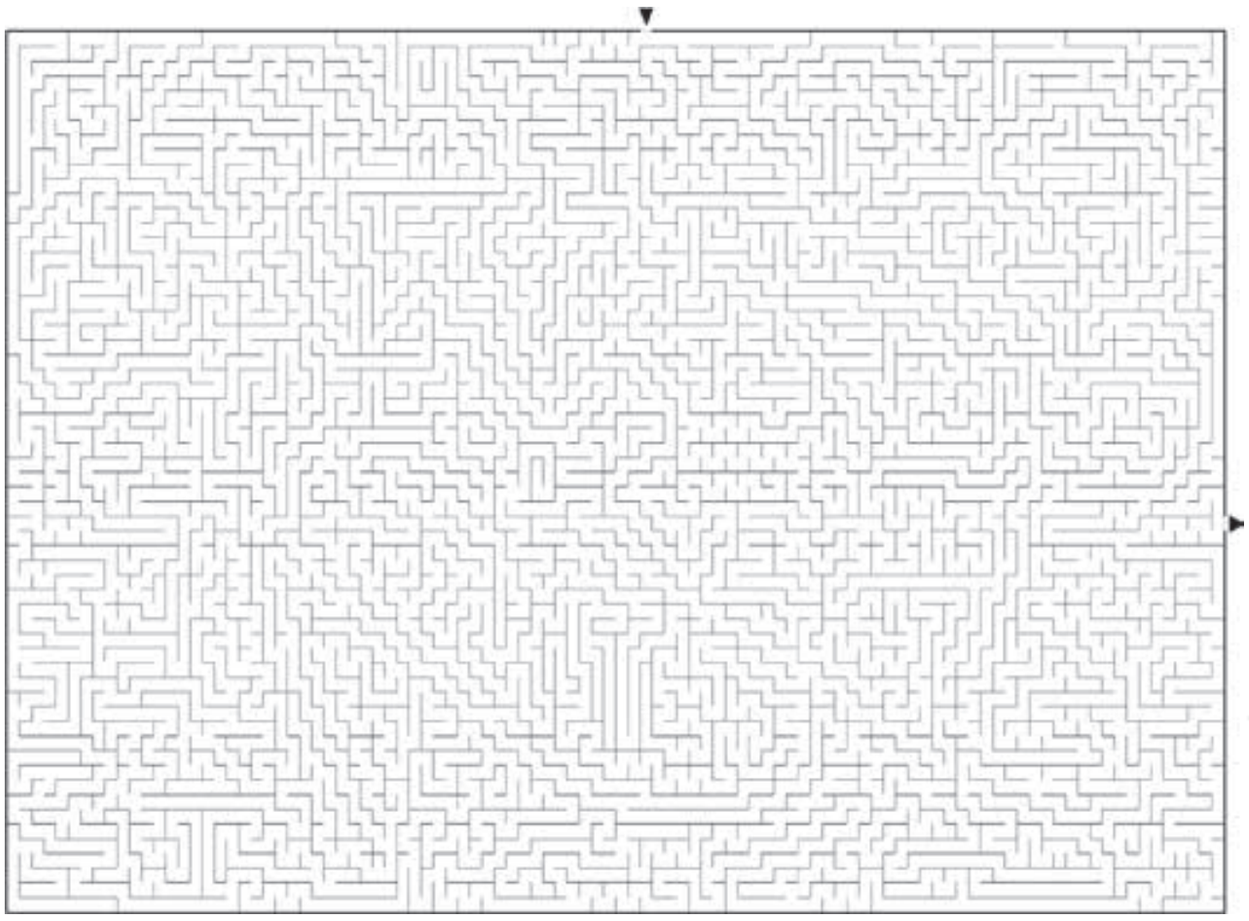
فرق این مارپیچ با دیگر نمونه های مشابه این است که در آن یک تصویر پنهان شده است.

برای کشف تصویر، «یک خط شکسته مارپیچ» بیابید که از ورودی مارپیچ وارد شود و از خروجی مارپیچ بیرون برود.

این خط باید بدون «شاخه» و «دوراهی» باشد.

وقتی مسیر صحیح پیدا شد آن را پررنگ کنید تا تصویر را ببینید.

پیشنهاد می شود در هر دوراهی، مسیرهای انحرافی بن بست را با خطوط کم رنگ مشخص کنید تا به اشتباه نیفتید.



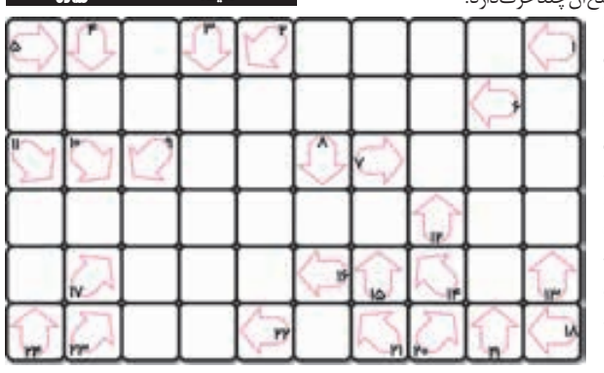
جدول ویژه خراسان

شنبه تا چهارشنبه

زمان پیشنهادی ۱۵ دقیقه — ساده

قانون: پاسخ ها را حرف به حرف در جهت فلش بنویسید (نوشتن را از خودِ خانه فلش دار آغاز کنید). در آغاز هر سوال گفته شده که پاسخ آن چند حرف دارد.

واژگان کمتر اما پرهیز از پرسش هرز (ناخواسته) در این جدول، مایه افزایش بار آموزشی آن شده است. برخی سوال ها، از مطالب روزنامه خراسان روزهای قبل طراحی شده است.



۱-(۵ حرفی) در این روزهای گرم سال، سعی شود از فضاهای گرم آبی استفاده نشود، چون.....آن در بدن ذخیره می شود و تعادل دما به هم می خورد.

۲-(۳ حرفی) یک قاشق چای خوری جوش شیرین را با مقداری.....مخلوط کنید که حالت خمیری داشته باشد و روی قسمت های تیره زانو و آرنج هایتان بمالید و به آرامی ماساژ دهید تا تیرگی رفع شود.

۳-(۴ حرفی) به گفته ابوعلی سینا، کسانی که از باد سرد می ترسند، بهتر است دهان و بینی خود را بپوشانند و از دوغی که ۲۴ ساعت قبل در آن..... خرد شده باشد، استفاده کنند.

۴-(۳ حرفی) ابوعلی سینا می گوید برای رفع گرمازدگی بوییدن روغن گل.....و روغن تخم کدو و خوردن روغن تخم کدو مفید خواهد بود.

۵-(۴ حرفی) توقف فرنگی

۶-(۳ حرفی) موقع گرمازدگی از نوشیدن سریع مایعات بسیار.....به دلیل به هم خوردن وضعیت سیستم ایمنی و گوارشی بدن خودداری کنید.

۷-(۴ حرفی) متوجه حرف منطقی نمی شود!

۸-(۳ حرفی) مظهر گرمی

۹-(۳ حرفی) جایز

۱۰-(۳ حرفی) با مالیدن حوله.....به بدن فرد گرمازده، وی را به حالت طبیعی باز گردانید.

۱۱-(۳ حرفی) گیاهی که از آن کتیرا می سازند

۱۲-(۴ حرفی) منافع سکنجبین آن است که چون آن را با یخ خنک کرده و بنوشند،.....را می برد و از التهاب حرارت معده می کاهد و آن چه بلغم در معده و روده ها باشد، خارج می کند.

۱۳-(۵ حرفی) اشاره شاعر در شعر به قصه یا مثل

۱۴-(۴ حرفی) بوییدنش برای تقویت قلب و رفع بیهوشی و تقویت حواس باطنی مفید است.

۱۵-(۴ حرفی) طولانی

۱۶-(۳ حرفی) هنگام گرمازدگی از گرفتن دوش آب سرد به دلیل ایجاد.....خودداری کنید.

۱۷-(۴ حرفی) برای رفع گرمازدگی بهتر است.....را در آب بجوشانید و با کمی شکر به صورت خنک میل کنید.

۱۸-(۶ حرفی) چهره

۱۹-(۶ حرفی) لجوج و اهل تندروی

۲۰-(۳ حرفی) از بلایای طبیعی

۲۱-(۵ حرفی) احاطه داشتن

۲۲-(۵ حرفی) اعلام خطر کردن

۲۳-(۶ حرفی) متنفر بودن

۲۴-(۶ حرفی) کمک کار است در برداشتن موانع

سودوکو

هر روز

قانون: ارقام ۱ تا ۹ را طوری در خانه های خالی بنویسید که در هر سطر، در هر ستون و در هر مربع ۳ در ۳ هیچ رقمی تکراری نباشد.

زمان پیشنهادی ۱۰ دقیقه — بسیار ساده

۶	۴	۳	۱		۵			
	۷	۹	۲					
۲							۸	
	۲	۱	۶	۴	۹			۸
۵	۹						۴	۶
۷			۵	۱	۸	۹	۳	
	۵							۱
					۱	۳	۷	
			۴		۷	۸	۲	۹

زمان پیشنهادی ۳۰ دقیقه — متوسط

۴		۳				۵		
	۵	۶					۷	
۸					۵			
	۸	۷		۱		۶		
			۹	۲	۸			
		۹		۷		۸	۳	
			۲					۶
	۲					۳	۴	
		۴				۷		۱

زمان پیشنهادی ۵۰ دقیقه — بسیار سخت

		۱		۹			۴	
۹					۸	۳		
	۸		۶					۱
			۴		۶			۲
	۵	۴				۶	۷	
۶			۵		۲			
۱					۳		۲	
		۵	۸					۹
	۳			۵		۴		

پاسخ ها

اسب راست سفید به g۴ می رود. سیاه در حرکت بعدی مات است: اگر سرباز سیاه ردیف d پیشروی کند، رخ سفید به e۴ می رود. اگر فیل راست سیاه رخ سفید را بزند، وزیر سفید این فیل سیاه را می زند. اگر همین فیل سیاه به g۲ برود، رخ سفید به c۳ می رود. اگر اسب سیاه راست، اسب سفید را بزند، فیل سفید سیاه را می زند. اما اگر سیاه هر حرکت دیگری انجام دهد، اسب راست سفید به f۶ می رود.